

# REGULAMENTO

## FUN Athletics FERNÃO FERRO



PARQUE DAS  
LAGOAS  
FERNÃO FERRO

BENJAMINS A  
2014 - 2017



Vem praticar e competir nas  
diversas atividades de iniciação ao  
Atletismo

**4 JUNHO 9H**

**INSCRIÇÕES ATÉ 1 JUNHO**

[INSCRICOES.ATLETISMO@CM-SEIXAL.PT](mailto:INSCRICOES.ATLETISMO@CM-SEIXAL.PT)



**APOIO:**



1. O Fun Athletics Fernão ferro, terá a sua realização no próximo dia 4 de Junho de 2023, pelas 9:00, no Parque das Lagoas (Fernão Ferro)
2. Esta Prova tem a organização da União Recreativa e Juventude de Fernão Ferro, com o apoio da Associação de Atletismo de Setúbal, Câmara municipal do Seixal, e da Junta de freguesia de Fernão Ferro, e faz parte do Troféu Regional de Benjamins A e B, Troféu de Atletismo do Seixal, assim como dos Jogos do Seixal 2023, nele poderão participar todos os atletas dos Escalões Benjamins A, federados e não federados, em representação de Clubes, escolas/agrupamentos de escolas, e atletas individuais.  
As equipas devem ser compostas por elementos do género masculino e do género feminino, de preferência em número igual.  
Não é necessário que as equipas sejam constituídas por elementos do mesmo clube.

### 3. Programa Horário (pode sofrer ajustes se houver necessidade)

9:00	Reunião técnica – organização e identificação das equipas; explicação sumaria das Atividades
9:30	Aquecimento conjunto
9:45	Início das atividades
11:30	Cerimónia de encerramento

### 4. Critérios de classificação.

Considera-se x o número de equipas participantes. A primeira classificada de cada prova obtém x pontos, a segunda x-1 ponto, a terceira x-2 pontos, e assim sucessivamente. No final das 4 provas somam-se os pontos obtidos por cada equipa, sendo vencedora aquela que obtiver mais pontos.

### 5. Prémios

Será atribuído uma medalha de participação a cada participante.

## 6. Inscrição prévia

- **Atletas Federados na AsAS ou em qualquer outra Associação Regional:**

As inscrições dos atletas devem ser feitas pelos clubes ou atletas individuais através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> impreterivelmente até as 23:59 horas da quinta-feira, dia 01 de Junho de 2023.

### CONFIRMAÇÃO DAS INSCRIÇÕES

As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 2 de Junho 2023, Sexta-feira e noventa (90) minutos antes do início de cada prova, em <https://fpacompeticoes.pt/> sendo necessário que cada clube ou atleta faça o seu login para o efeito. Os atletas poderão também fazer a confirmação da sua prova através do seu número de documento de identificação.

Os clubes que ainda não possuem as credenciais de acesso a esta plataforma deverão enviar os seguintes dados: sigla, nome e email do responsável do clube, para: [fpacompeticoes@fpatletismo.pt](mailto:fpacompeticoes@fpatletismo.pt)

- **Atletas não Federados:**

Deverão ser enviadas para o seguinte email [inscricoes.atletismo@cm-seixal.pt](mailto:inscricoes.atletismo@cm-seixal.pt), mencionando o nome e a data de nascimento do Atleta, impreterivelmente até às 23:59 horas da quinta-feira, dia 1 de Junho 2023.

- **Atletas já inscritos no TAS:**

Os Atletas já inscritos no TAS, encontram-se automaticamente inscritos para esta prova.

## 7. Normas acesso

7.1. Só poderão ter acesso ao espaço onde se realiza a competição os atletas inscritos para a competição e elementos da organização.

7.2. Os casos omissos serão resolvidos pela organização.

## 8. Programa de provas e características das provas

### 8.1. Saltitares Laterais

#### Procedimento

O Atleta, coloca-se ao lado de um pequeno obstáculo (Mini Barreira).

Ao sinal, o Atleta deve começar a saltar, transpondo lateralmente, transpondo o obstáculo para um lado e para o outro, o mais rapidamente possível durante 15 segundos.

Conta-se o número de saltos, que o atleta consegue fazer, dentro do tempo estipulado.



#### Pontuação

Cada Atleta deve ter, pelo menos duas tentativas.

Para a pontuação da equipa, conta o número de transposições, realizado por cada Atleta, na sua melhor tentativa.

Vence a equipa, que somar o maior número de saltos no conjunto de todos os seus elementos.

### 8.2 Estafeta ao pé coxinho

#### Procedimento

Marcam-se duas linhas, separadas 10m entre si, e coloca-se metade da equipa em cada linha.

Um atleta inicia a corrida com um testemunho na mão, ao pé-coxinho até entregar o testemunho ao colega de equipa, que se encontra no lado oposto, e só pode iniciar a sua corrida, depois de receber o testemunho.

Num dos sentidos todos saltam com a perna esquerda e no contrário com a perna direita.

A prova termina quando todos os Atletas da equipa, tenham efetuado um percurso para cada lado.

Esta prova pode ser realizada, com várias equipas em simultâneo.



#### Pontuação

A Classificação entre equipas é efetuada, de acordo com o tempo registado, vence a equipa que obteve o menor tempo, e ordenam-se as restantes do menor para o maior tempo

## 8.3 Salta e Toca Alto



### **Procedimento**

Salto com chamada a um pé, e corrida limitada a 5m, tentando alcançar, a máxima altura.

São colocados 5 “Alvos” Presos a um fio, separados entre si, a Alturas diferentes, de forma crescente, o primeiro alvo mais baixo, o segundo mais alto, e assim sucessivamente.

Cada Atleta, tem direito a 2 tentativas, por cada altura. São atribuídos os pontos correspondentes à altura máxima alcançada, Altura mais baixa 1 ponto, altura seguinte 2 pontos ... última altura 5 pontos.

### **Pontuação**

A Equipa soma pontos de acordo com a melhor pontuação de cada elemento.  
Vence a Equipa que somar a maior pontuação

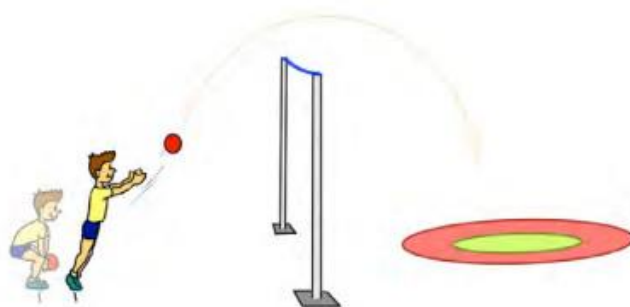
## 8.4 Lá vai Bomba

### **Procedimento**

Lançamento de uma bola a duas mãos, de frente e partindo de baixo (Ver Figura).

Será marcada uma linha de lançamento e uma zona de queda (Zona Alvo). Na zona de queda serão marcados círculos (ou quadrados) concêntricos (Ver figura).

O Atleta lança sobre um obstáculo alto (Rede, corda, baliza...) procurando acertar na zona alvo do outro lado do obstáculo, utilizando a extensão de todo o corpo, para projetar a bola (Ver figura).



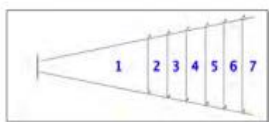
Acertar no círculo central vale 3 pontos, 2 pontos no círculo exterior, e 1 ponto se ultrapassar o obstáculo, mas cair fora dos circuitos.

Cada Atleta, tem 2 tentativas.

### **Pontuação**

A equipa soma pontos, somando a melhor pontuação de cada elemento. Vence a equipa com a maior pontuação.

## 8.5 Lá vai Bomba para trás



### Procedimento

Lançamento de uma bola, a duas mãos para trás, sobre a cabeça, procurando alcançar a máxima distância.

O Atleta deve utilizar a extensão de todo o corpo, para projetar a bola (Ver figura).

Será marcada uma linha de lançamento, e uma zona de queda.

A zona de queda, será marcada colocando várias linhas, perpendiculares ao sentido do lançamento (Ver figura).

A zona antes da 1ª linha, corresponde ao nível 1, até à 2ª

linha será o nível 2, até à 3ª linha, será o nível 3, até à 4ª linha será o nível 4, e daí para a frente o nível 5 (ultimo nível).

Os pontos também se distribuem de maneira similar ao nível, ou seja, quanto mais elevado o nível, mais pontos ganha.

**Nível 1** – 1 ponto | **Nível 2** - 2 Pontos | **Nível 3** – 3 Pontos | **Nível 4** – 4 Pontos | **Nível 5** – 5 Pontos

Cada Atleta tem 2 tentativas.

### Pontuação

A equipa soma pontos, somando a melhor pontuação de cada elemento. Vence a equipa com a maior pontuação.

## 8.6 Lançamento do Vortex

### Procedimento

Lançamento de um Vortex a uma mão, procurando alcançar a máxima distancia.

O Lançamento é realizado atrás de uma linha limite, em direção á zona de queda.

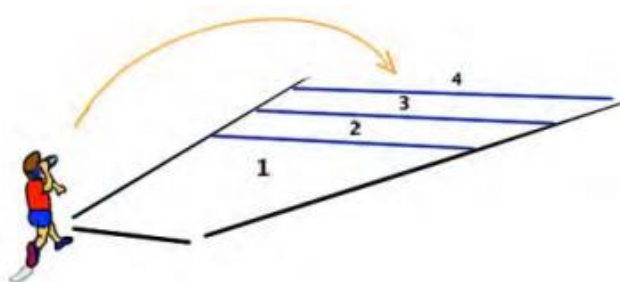
A zona de queda, será marcada colocando várias linhas, perpendiculares ao sentido do lançamento (Ver figura).

A zona antes da 1ª linha, corresponde ao nível 1, até à 2ª linha será o nível 2, até à 3ª linha, será o nível 3, até à 4ª linha será o nível 4, e daí para a frente o nível 5 (ultimo nível).

Os pontos também se distribuem de maneira similar ao nível, ou seja, quanto mais elevado o nível, mais pontos ganha.

**Nível 1** – 1 ponto | **Nível 2** - 2 Pontos | **Nível 3** – 3 Pontos | **Nível 4** – 4 Pontos | **Nível 5** – 5 Pontos

Cada Atleta tem 2 tentativas.



### Pontuação

A equipa soma pontos, somando a melhor pontuação de cada elemento. Vence a equipa com a maior pontuação.

## 8.7 Estafeta Frontal com Obstáculos (Vai Vem)

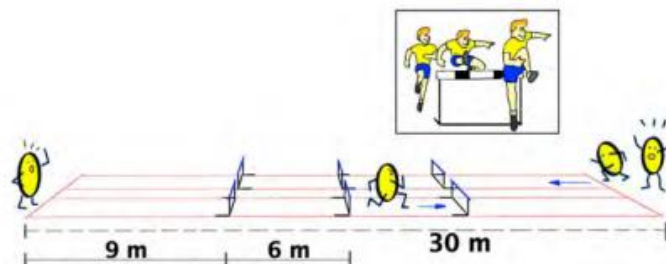
### Procedimento

Marcam-se duas linhas a 50m entre si, e coloca-se metade da equipa de cada lado, atrás da linha.

2 barreiras pequenas, e 2 barreiras medias, num sentido do percurso, e um “circuito de slalom” no outro sentido.

O Atleta inicia a corrida transpondo os obstáculos do primeiro percurso (barreiras) dá a volta depois da linha do lado oposto, e volta pelo segundo percurso (Slalom).

A prova termina, quando todos os elementos da equipa, tem efetuado o percurso de ida e volta.



### Pontuação

A pontuação é elaborada de acordo com os tempos: a equipa mais rápida é a vencedora, sendo as seguintes equipas classificadas pela ordem crescente dos seus tempos (da mais rápida para a mais lenta).

## 8.8 Estafeta Velocidade Barreiras

### Procedimento

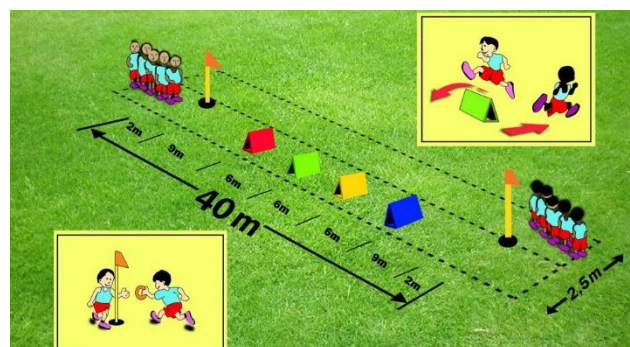
É marcada uma linha de partida, e uma linha de chegada, separadas 40m entre si.

São colocadas 4 barreiras médias nem dos sentidos, no outro sentido ficará o corredor “vazio”. A 1ª barreira será colocada a 10m da linha de partida e as restantes com um intervalo de 6.5m entre si.

Um Atleta inicia com um testemunho a corrida transpondo as barreiras dá a volta depois da linha do lado oposto, e volta pelo segundo percurso em

corrida, entregando o testemunho na mão do colega de equipa, que inicia o seu percurso.

A prova termina, quando todos os elementos da equipa, tem efetuado o percurso de ida e volta.



### Pontuação

A pontuação é elaborada de acordo com os tempos: a equipa mais rápida é a vencedora, sendo as seguintes equipas classificadas pela ordem crescente dos seus tempos (da mais rápida para a mais lenta).

## 8.7 Formula 1



### Procedimento

É uma estafeta composta por um percurso de cerca de 150 metros, que está dividido em várias partes distintas: corrida de velocidade, obstáculos, barreiras, etc., conforme a imagem. A Fórmula 1" é uma prova de equipas em que cada elemento tem de cumprir todo o percurso e respetivas atividades. A prova termina após o último elemento de cada equipa completar o seu percurso.

### Pontuação

A pontuação é elaborada de acordo com os tempos: a equipa mais rápida é a vencedora, sendo as seguintes equipas classificadas pela ordem crescente dos seus tempos (da mais rápida para a mais lenta).

